

2026 新年致孩子們的一封信：

親愛的孩子們：

我是阿武校長。

在 2026 年的開始，
我想用一封信，跟你們說一些重要的話。

這封信，我寫得很慢，從學期初醞釀到現在完稿。
也希望你們此刻，能暫時放下滑動的手指，
給自己幾分鐘，聽我說完。

最近，常聽到大人們說你們這一代：
「抗壓性不夠」、「太玻璃心了」。

但我一直很想替你們說一句公道話：

這不是因為你們比較脆弱，
而是你們成長的環境，真的太快、太擠、也太吵了。

《焦慮世代》這本書提醒我們一件不太好受、
卻必須面對的事：
我們正把孩子，
從需要時間慢慢長大的「現實世界」，
拉進一個被演算法操控、
隨時被評價的「螢幕世界」。

一、你們不是想太多

是這個世界，沒讓你們好好想

人成長，其實需要一種東西，
叫做「慢時光」。

慢慢感覺自己的情緒，
慢慢分辨什麼是真的、什麼只是流行，
慢慢選擇方向，
也慢慢學會為選擇負責。

但現在的世界，很少給你們這樣的空間。

手機裡的世界教你們的是：
刺激一來，就立刻反應；
一看到比較，就開始焦慮；
一出現空白，就趕快填滿。

心理學把這叫做「即時回饋依賴」。

當一個人開始無法忍受
「暫時沒人按讚、沒人回、沒人看見」的空白時，
我們就不再被「意義」帶著走，
而是被「演算法」推著走。

孩子們，
當你害怕留白的時候，
其實就是把人生的選擇權，悄悄交了出去。

二、男孩們，我想對你們說一句實話

你們心裡，多半都有一個
想變強、想被肯定、想證明自己的部分。

這一點，沒有錯。

但螢幕世界，
給了你們一種太快、也太便宜的替代品：
排行榜、數據、點數，
看起來像成就，
卻不需要真正承擔後果。

當你已經在虛擬世界「封頂」，
回到現實生活裡，

那種從基礎開始、慢慢累積的過程，
就顯得又慢、又笨、又不甘心。

於是，有些人選擇退回螢幕裡。
不是因為懶，
而是因為害怕在現實中，被定義為「不夠強」。

但我想告訴你們一句很重要的話：

真正讓人長大的，
從來不是 Reset 鍵，
而是那些不能重來、
必須承擔後果的時刻。

三、女孩們，我也想跟你們說一句心裡話

你們生活在一個
隨時被看見、被比較的世界。

社群平台每天都在偷偷教你們一個公式：
被看見，就有價值；
被喜歡，就被理解。

但真相是：
被很多人看見，
不等於被真正理解。

當生活只剩下濾鏡、限動與排名，
你們很容易陷入三種焦慮：
對外貌的焦慮、
對比較的焦慮、
還有對被忽略、被排除的恐懼。

看起來更熱鬧，
心裡，卻更孤單。

四、其實，我們都一樣

不論男孩或女孩，
你們都正在承受同一件事：

我們把「我是誰」，外包給了數位平台。

當螢幕關掉，
卻突然不知道？
如果沒有讚數、沒有回應、沒有角色，
我還剩下什麼？

焦慮、空虛、甚至躺平，
其實不是你們壞掉了。

那是你的靈魂在提醒你：
「你正離真正的自己，有一點遠了。」

2026 年，我想把一個重要的權利還給你們

請你們記得，
在這麼快、這麼吵的世界裡，
適時讓自己排毒，把手機關掉，
為自己保留一段不被打斷的時間，
慢慢成為自己，
是一種權利，不是落後。

你不需要一次改變全部，
只要每天，
幫自己留下一小段
沒有滑動、沒有比較、沒有評價的時刻。

男孩們，
請回到真實世界裡去冒險、去嘗試、去失敗，
也去承擔那些只屬於現實的後果。

女孩們，
請在真實的關係中被理解、被接住，
而不只是被看見、被評價。

世界，已經夠快了。
請你，勇敢地慢下來。

你的人生，
不是用來配合演算法的。

你，
值得用一輩子的時間，
慢慢長成你自己。

陪你們一起練習慢下來的——

阿武校長

2026.01.01